Anne **van Stappen**
Illustrations de Jean **Augagneur**

Sagesse et puissance de la Communication Non Violente

jouvence EDITIONS

Éditions Jouvence
France : BP 90107 — 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 184 — 1233 Genève-Bernex
Site internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88911-316-3
Maquette de couverture et intérieure : Stéphanie Roze
Illustrations : Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction 6

Mode d'emploi. 11
A - Pour obtenir une réponse ou une aide . . 11
B - Pour recevoir un message qui inspirera votre journée 13
C - Si vous avez une question concernant une interaction délicate à mener 13
D - Si vous avez besoin de vous ressourcer, de retrouver votre énergie vitale ou de vous recentrer . . . 14
E - Si vous êtes blessé au sein d'une relation et que vous aimeriez le dire et être entendu 15
F - Si vous voulez renouer ou réparer une relation où l'autre est blessé 15

1 - Définition, fondements et buts 17
La CNV se vit sur deux plans 19
Elle est constituée de 19

2 - Principes sur lesquels se fonde la CNV . . 22

3 - Les 2 volets du processus de la CNV :
SOI et L'AUTRE 24

4 - Aspects basiques et théories de la CNV . . 26
L'auto-empathie 26
L'honnêteté 28
L'empathie. 30
Les besoins, « diamants »
du processus CNV. 36
L'expression de la colère. 38
La gratitude. 41

Pourquoi des girafes et
des chacals au dos des cartes ? 47

Vocabulaire 51
Liste de sentiments éprouvés
quand nos besoins sont satisfaits. 51
Liste de sentiments éprouvés
quand nos besoins sont insatisfaits 52
Mots à éviter à tout prix, car ils
contiennent une évaluation masquée 53

Annexes. 54
Quelques besoins fondamentaux 54

Pour plus d'informations sur la CNV 57
Biographie de l'auteur 58

Lectures recommandées 59
Du même auteur. 61

MODE D'EMPLOI

Si vous êtes impatient d'expérimenter la richesse et la sagesse des cartes CNV voici quelques suggestions pour utiliser ce jeu :

A - Pour obtenir une réponse ou une aide :

1. Isolez-vous et prenez une ou deux minutes pour faire le vide en vous et vous centrer sur une question, un tracas, un souhait ou un rêve qui vous habite et concerne le plan relationnel.
2. Pour vous aider à faire le vide en vous, vous pouvez inspirer et expirer plusieurs fois profondément, en vous concentrant sur le souffle qui entre et sort de vos poumons. Sentez et entendez l'air qui traverse vos narines, pénètre vos bronches… Immergez-vous un instant dans la rencontre avec vous-même.
3. Mélangez les cartes et étalez-les devant vous, dos des cartes visible, tout en continuant à respirer paisiblement et en étant présent à votre question, votre aspiration, votre souci…

Certaines fois, il se peut que cela soit difficile ou que des émotions vous envahissent. Acceptez avec bienveillance ce qui se passe en vous et continuez à respirer, en tentant de maintenir un souffle profond et lent. C'est une discipline, et, comme toute discipline, elle porte ses fruits si on la pratique avec confiance et assiduité.

4. Demandez à la carte qui va vous attirer et que vous allez tirer, de vous guider dans votre choix. Demandez à la sagesse de l'univers, ainsi qu'à la vôtre, de guider votre main de façon à ce que le message reçu vous inspire et vous aide dans ce que vous vivez ou allez vivre.

Tirez une carte et lisez-la de façon ouverte. Si elle résonne pour vous, remerciez-la, imprégnez-vous de sa sagesse et lisez-la pendant plusieurs jours afin d'en intégrer et d'en appliquer le message. Si elle ne vous parle pas, remerciez-la également et ne partez pas du principe qu'elle ne vous concerne pas ou n'est pas adaptée à la situation; admettez l'idée que peut-être vous avez à élargir votre regard sur votre vécu. Soyez disponible à la nouveauté et décidez de lire cette carte 3 fois par jour pendant 3 jours au moins.

Essayez de suivre ses indications, même si vous n'y croyez pas. Vous serez souvent étonné du résultat.

Notez dans un journal de bord l'impact de votre tirage sur votre vécu, votre santé, vos souhaits, votre énergie vitale, vos relations.

B - Pour recevoir un message qui inspirera votre journée :

Procédez comme en A pour les points 1 à 4.

Tirez une carte et lisez-la avec ouverture. Si elle résonne pour vous, remerciez-la, imprégnez-vous de sa sagesse et relisez-la quelques fois, afin d'intégrer et ensuite d'appliquer son message. Si elle ne vous parle pas, remerciez-la aussi et ne partez pas du principe qu'elle ne vous concerne pas ; admettez l'idée que peut-être il serait bon de vous apprivoiser au message qui y est livré.

C - Si vous avez une question concernant une interaction délicate à mener :

Effectuez un tirage comme indiqué en A.

Prenez ensuite le temps de travailler d'abord seul, pour vous entraîner en fonction

du message livré jusqu'à ce que votre attitude, votre expression ou votre écoute soit fluide ; voyez si vous êtes à l'aise avec cette façon de gérer la situation et ensuite seulement, abordez la situation réelle, dans la confiance que si vous êtes sincère et pleinement humain pour chacune des personnes concernées, du bon en émergera, tôt ou tard. Même si c'est parfois sous une forme que vous n'aviez pas prévue.

Pour vous aider au travail de préparation de votre entrevue, la suite de ce livret vous offrira des indications précieuses, de même que les « Petits cahiers » de bienveillance envers soi-même, de Communication NonViolente® et pour s'affirmer et oser dire non (Éditions Jouvence).

D - Si vous avez besoin de vous ressourcer, de retrouver votre énergie vitale ou de vous recentrer :

Sortez du jeu les cartes concernant l'auto-empathie.

Procédez comme en A et inspirez-vous patiemment du texte de la carte, car, si on est allé trop loin dans l'oubli de soi, cela prend du temps pour récupérer la forme. Toutefois,

si vous constatez que vous ne retrouvez pas l'énergie à laquelle vous aspirez et/ou qui vous est coutumière, il faut alors envisager de consulter un professionnel pour vous y aider.

E - Si vous êtes blessé au sein d'une relation et que vous aimeriez le dire et être entendu :

Avant d'aller en parler à la personne concernée, sortez du jeu les cartes « Assertivité ou Honnêteté », procédez comme indiqué en **A** et inspirez-vous de la carte tirée.

F - Si vous voulez renouer ou réparer une relation où l'autre est blessé :

Avant d'aller trouver la personne, sortez du jeu les cartes « Empathie » et « Gratitude », procédez comme indiqué en **A** et inspirez-vous de la carte tirée.

Dans tous les cas où vous tirez une carte, prenez le temps de vous habituer à cette sagesse, ce nouveau langage. Contemplez les phrases lues et souvenez-vous que l'art de la relation est quelque chose qui s'apprend et se travaille au cours de toute une

vie. Ne pensez pas trop vite que vous n'avez plus rien à apprendre et ne vous découragez pas si vous rencontrez des difficultés… Peu à peu, on peut !